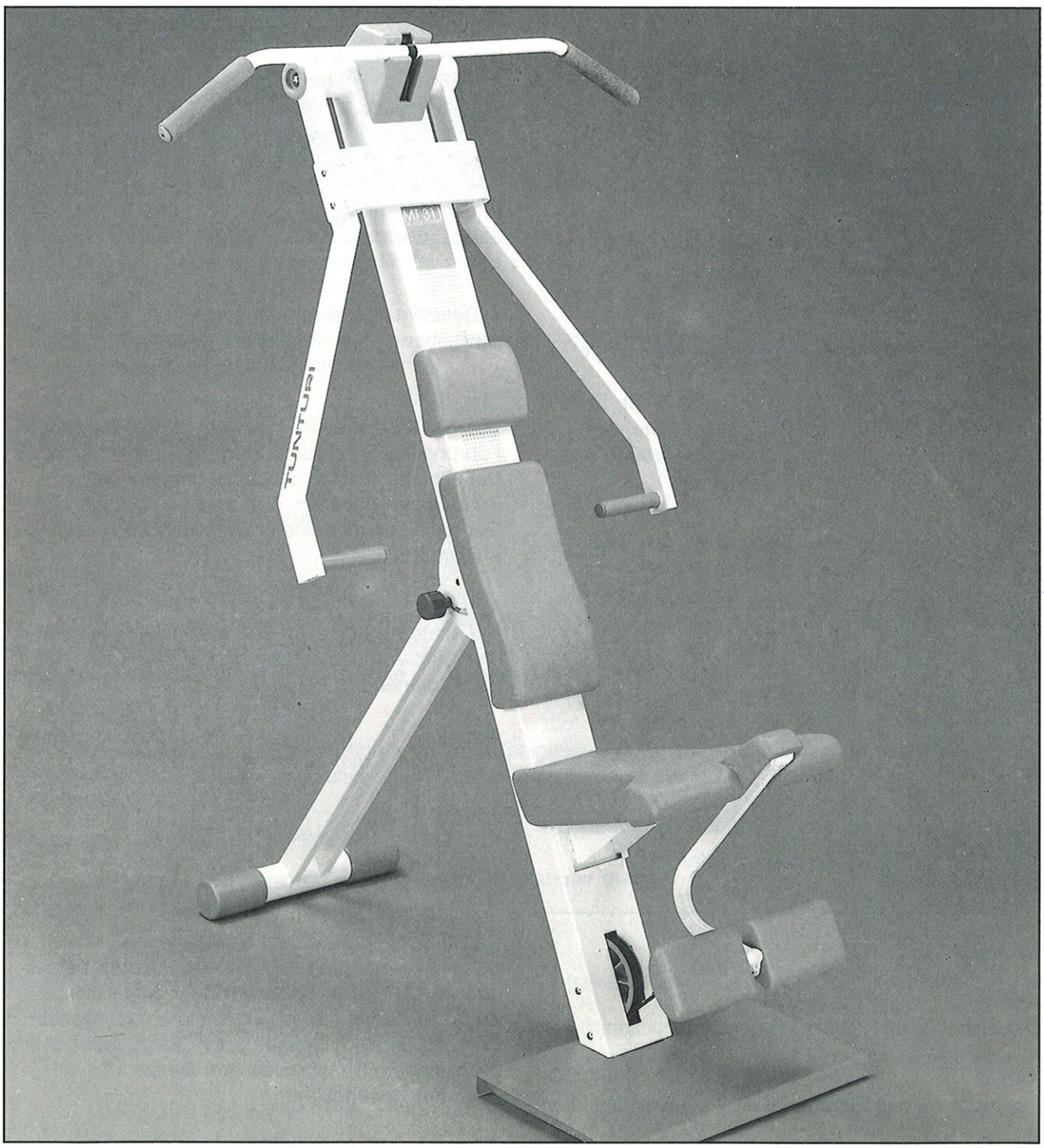
TUNTURI®

MUSCLE TRAINER MT 311

INSTRUCTIONS FOR INSTALLATION
MONTAGEANLEITUNG
INSTRUCTIONS D´ASSEMBLAGE
ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO
MONTERINGSANVISNING
ASENNUSOHJE



INSTALLATION

Fig. 1
The parts of the Muscle Trainer.

Fig. 2
Push the base plate into the rectangular frame tube and secure with 4 screws using the Allen key provided.

Fig. 3
Before putting the rear support leg in place, push the long sleeve into the upper hole. With the rear support leg in place, insert the bolts into their respective holes. Tighten the uppermost bolt using two wrenches as shown.

Fig. 4
Turn the rear support leg to the inclined position and screw the knob firmly onto the bolt.

Fig. 5
Push the seat into place.

Fig. 6
Adjust the back and neck rests to suit your height.

Fig. 7
Fasten the lower strap into the first hole of the thigh lever with a screw and nut.
Note! the strap should now be tight; if not, fasten the strap to the next hole. Use one of the next holes when the strap has stretched through use.

Fig. 8
Push the press-up arms into place (with grips turned inwards), and secure with the screws, placing washers under the screws. Tighten the screws with the Allen key.

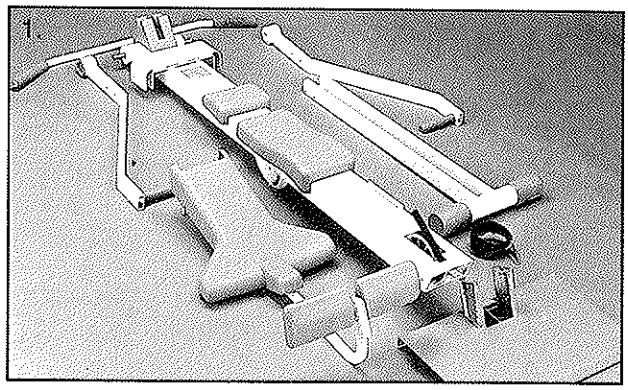
Fig. 9
Press the arms in the holes of the horizontal plate connecting the two arms and secure with the four washers, screws and nuts.

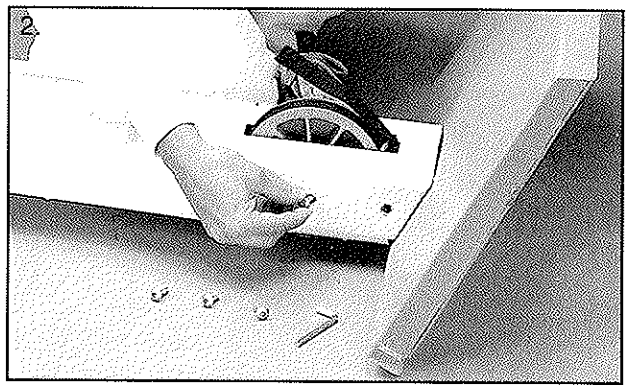
Fig. 10
Push the upper bar through the loop of the strap .
The Muscle Trainer is now ready for use.

MONTAGE

Abb. 1
Die Teile des MT 311 nach dem Auspacken.

Abb. 2
Fußplatte in das Rahmenprofil schieben und die





4 Befestigungsschrauben mit einem Imbuss-schraubendreher festziehen.

Abb. 3
Vor der Montage der hinteren Stütze, die lange Führungshülse in die obere Bohrung schieben. Danach die hintere Stütze anbringen und die Schrauben einsetzen. Die obere Schraube durch Gegenhalten mit einem Gabelschlüssel o.ä. festziehen.

Abb. 4
Die hintere Stütze in Betriebsposition bringen und den Verriegelungsknopf fest auf das Schraubenende drehen.

Abb. 5
Den Sitz auf den Rahmen schieben.

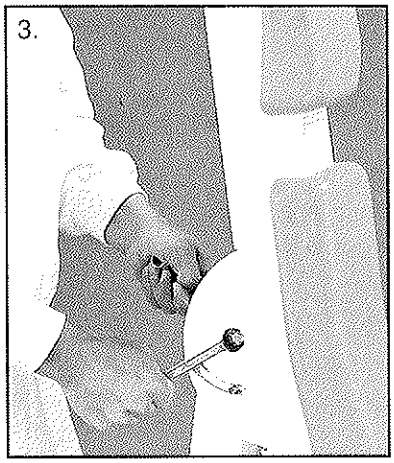
Abb. 6
Rücken- und Nackenpolster auf die gewünschte Höhe einstellen.

Abb. 7
Das untere Zugband mit Schraube und Mutter an der ersten Bohrung des Beincurl-Hebels befestigen. HINWEIS! In dieser Position sollte das Zugband stramm sein; wenn nicht, die nächste Bohrung wählen. Dasselbe gilt auch, wenn sich nach längerem Gebrauch des Geräts das Zugband gedehnt hat.

Abb. 8
Die Arm-Preßstangen anbringen (Griffe nach innen). Unterlegscheiben nicht vergessen. Schrauben mit einem Imbussschlüssel festziehen.

Abb. 9
Den Verbindungsblock für die Arm-Preßstangen aufsetzen und mit 4 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben befestigen.

Abb. 10
Latissimus-Stange durch die Öse im Zugband schieben. Das Gerät ist jetzt betriebsbereit.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Fig. 1
Pièces à assembler du MT 311.

Fig. 2
Faire pénétrer le socle-support dans le profilé du châssis et visser les 4 vis à l'aide de la clé à six pans.

Fig. 3
Avant d'installer le pied-support arrière, faire entrer le manchon dans le trou supérieur. Une fois le pied-support arrière installé, faire entrer les boulons dans les trous supérieur et inférieur. Serrer le boulon et l'écrou supérieurs à l'aide de deux clés plates.

Fig. 4
Tirer le pied-support en position inclinée maximum et serrer à fond le bouton de serrage sur le boulon inférieur.

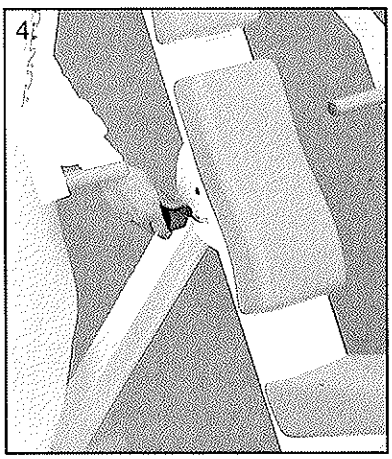


Fig. 5
Mettre le siège en place.

Fig. 6
Régler le dossier et le support de la nuque.

Fig. 7
Fixer, avec une vis et un écrou, la courroie inférieure au premier trou du muscleur des cuisses. Attention! Vérifier alors que la courroie est bien tendue. Sinon, fixer la courroie au trou suivant. Et continuer à procéder ainsi si la courroie s'est détendue à l'usage.

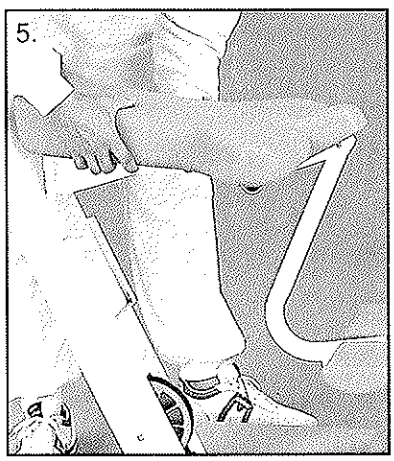


Fig. 8
Mettre en place les barres du muscleur pectoral (poignées vers l'intérieur) et les fixer avec rondelles et vis serrées à l'aide de la clé à six pans.

Fig. 9
Pousser les barres du muscleur pectoral entre les plaques transversales et fixer à l'aide des 4 vis, rondelles et écrous.

Fig. 10
Mettre en place la poulie latérale en la faisant passer à travers l'oeil de la courroie prévu à cette fin.
L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

INSTALLAZIONE

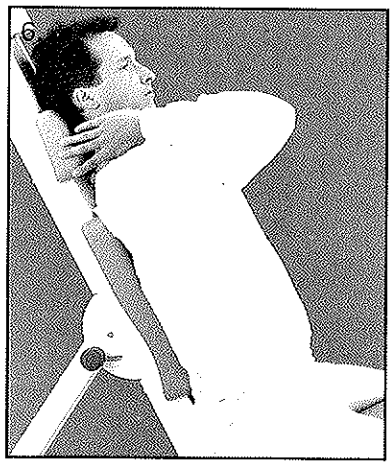


Fig. 1
Le parti del Muscle Trainer.

Fig. 2
Inserite la base nel telaio e assicuratela con 4 viti usando la brugola in dotazione.

Fig. 3
Prima di inserire la gamba posteriore, premere il perno nel buco superiore. Con la gamba posteriore al suo posto inserite le viti nei rispettivi buchi. Stringere con due chiavi come mostrato in figura.

Fig. 4
Inclinare la gamba posteriore ed avvitare la manopola.

Fig. 5
Premere il sedile nella sua posizione.

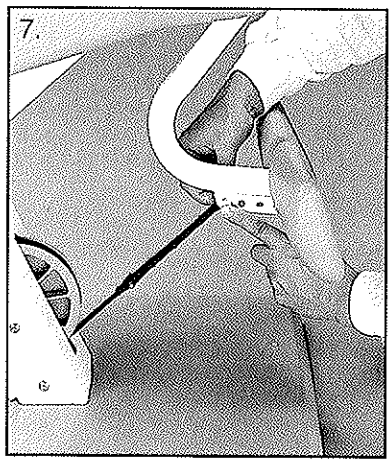


Fig. 6
Regolate per la vostra altezza i supporti della schiena e del collo.

Fig. 7
Assicurare la cinghia inferiore al primo buco della pedaliera. Nota! La cinghia deve essere tesa. In caso contrario agganciatela al buco successivo. Usate il buco successivo anche quando la cinghia si allenta con l'uso.

Fig. 8
Inserire i bracci. Inserire le ranelle sotto la vite. Avvitare con la brugola.

Fig. 9
Portate i bracci in corrispondenza dei buchi della piastrina orizzontale. Avvitare con 4 viti, ranelle e dadi.

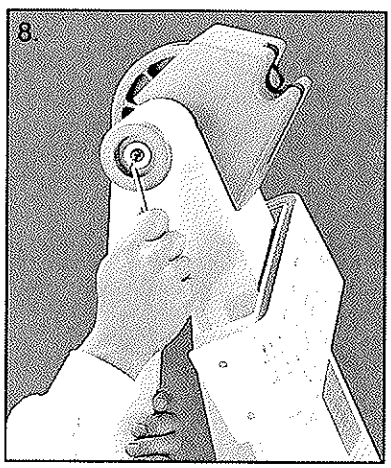


Fig. 10
Attaccare la barra superiore come in figura. Il Muscle Trainer è pronto all'uso.

MONTERING

Bild 1
Muscle Trainerns delar efter uppackningen.

Bild 2
Skjut in fotplattan i ramprofilen och dra åt de 4 skruvarna med sexkantnyckeln.

Bild 3
Innan det bakre stödbenet monteras, skall den långa hylsan föras in i det övre hålet. Placera sedan stödbenet på sin plats och för in bultarna i hålen. Dra åt den övre bulten med hjälp av två skruvnycklar.

Bild 4
Sväng det bakre stödbenet i rätt position, skruva på och dra åt låsvredet.

Bild 5
Skjut bänken på sin plats.

Bild 6
Ställ in rygg- och nackstöden på lämplig höjd.

Bild 7
Fäst den nedre remmen i det första hålet i benhävarmen med hjälp av skruv och mutter. Obs! Remmen ska nu vara spänd; är den inte det, ska den fästas i följande hål. Detsamma gäller när remmen har tänjts ut på grund av flitig användning.

Bild 8
Skjut in pressarmarna på sin plats (handtagen inåt). Glöm inte att placera brickor under skruvarna. Dra åt skruvarna med en sexkantnyckel.

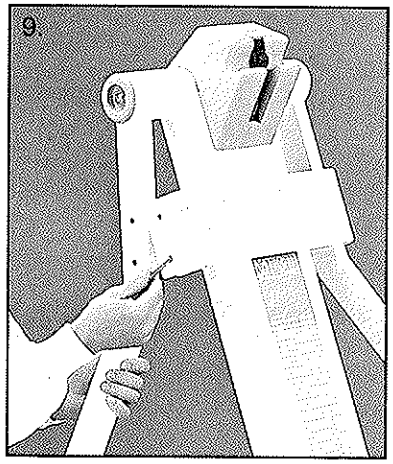
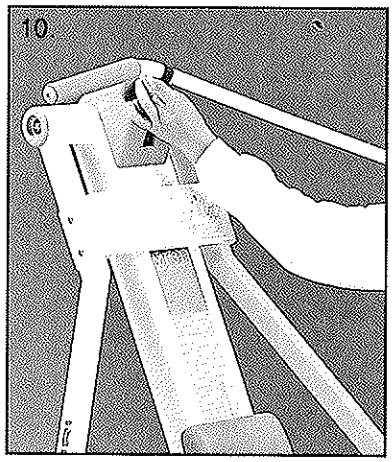


Bild 9
Placera tvärbalken som förbinder pressarmarna på plats och montera fast den med fyra skruvar, muttrar och brickor.

Bild 10
Skjut den övre stången genom öglan i remmen. Muscle Trainern är nu klar för användning.



ASENNUS

Kuva 1
Laiteen eri osat purettuna pakkauksesta.

Kuva 2
Työnnä jalustalevy runkoprofiiliin ja kiinnitä 4 ruuvilla käyttäen kuusiokoloavainta apunasi.

Kuva 3
Ennen takatuen paikalleen asettamista työnnä pitkä lisäholkki ylempään reikään. Kun takatuki on paikalleen asetettu, pujota pultit reikiinsä. Kiristä ylempi pultti kahdella kiintoavaimella.

Kuva 4
Käännä takatuki vinoasentoon ja kierrä kiristinnuppi tiukasti pultin päähän.

Kuva 5
Aseta penkki paikalleen.

Kuva 6
Valitse selkä- ja niskatukien paikat pituutesi mukaan.

Kuva 7
Kiinnitä alahihna reisivivun ensimmäiseen reikään ruuvin ja mutterin avulla. Huom! Tällöin hihnan pitäisi olla kireä ; ellei, kiinnitä hihna seuraavaan reikään. Valitse joku seuraavista rei'istä myös silloin, kun hihna on venynyt käytön seurauksena.

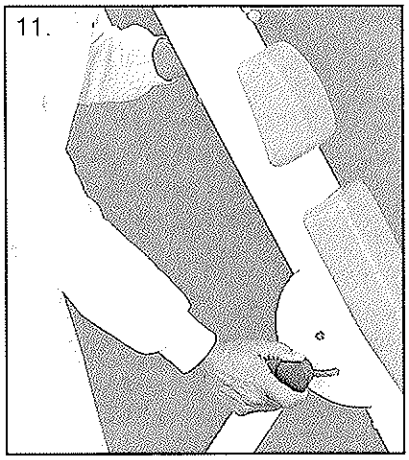
Kuva 8
Työnnä punnerrusvarret paikalleen (kahvat sisäänpäin). Ruuvien alle tulee aluslaatat. Kiristä ruuvit kuusiokoloavaimella.

Kuva 9
Työnnä punnerrusvarret yhdistävän poikittaispalkin reikiin ja kiinnitä neljällä ruuvilla, mutterilla ja aluslaatalla.

Kuva 10
Pujota ylätaljatanko hihnasilmukan läpi paikalleen. Laite on nyt valmis käytettäväksi.

STORAGE

Fig. 11
Loosen the knob on the rear support leg.
Fig. 12
Lift the rear support leg into the upright or storage position and tighten the knob. The seat can also be removed after first unfastening the lower strap.



ADJUSTING RESISTANCE (Fig. 13)

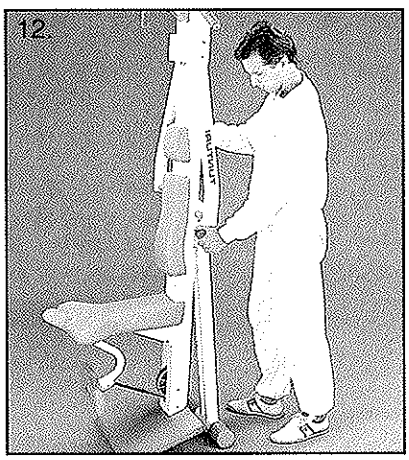
To adjust resistance, turn the knob at the back of the Muscle Trainer.
Resistance is adjusted at the factory to maximum; for minimum resistance, loosen the knob by one turn.

STRAPS (Fig. 14)

The diagram shows the position of straps and pulleys inside the Muscle Trainer.

AUFBEWAHRUNG

Abb. 11
Verriegelungsknopf der hinteren Stütze lösen.
Abb. 12
Hintere Stütze in aufrechte Position bringen und den Verriegelungsknopf wieder festziehen. Ggf. kann auch der Sitz abgenommen werden. Zu diesem Zweck muß jedoch erst das untere Zugband abgenommen werden.



EINSTELLUNG DER BELASTUNG (Abb. 13)

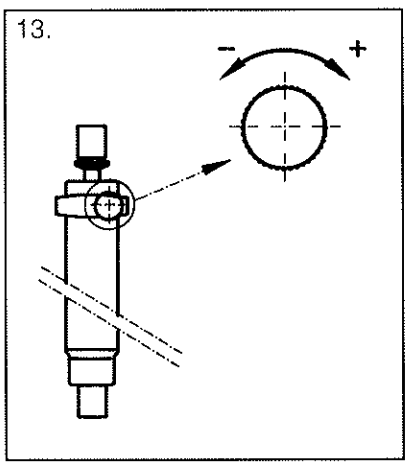
Die Belastung wird am Knopf am hinteren Teil des Geräts eingestellt. Das Gerät ist werksseitig auf Maximalbelastung eingestellt. Zum Einstellen der Minimalbelastung den Knopf um eine volle Umdrehung drehen.

LAUF DER ZUGBÄNDER (Abb. 14)

Abb. 14 zeigt die Laufrichtungen der Bänder.

POSITION RANGEMENT

Fig. 11
Desserrer le bouton de serrage du pied-support arrière.
Fig. 12
Pousser le pied-support pour le mettre en position verticale et resserrer le bouton. Il est possible de retirer également le siège. Pour cela, il faudra cependant d'abord détacher la courroie du muscleur des cuisses.



REGLAGE DE LA RESISTANCE (fig.13)

Le réglage de la résistance se fera à l'aide du bouton se trouvant sur la face arrière de l'appareil. La résistance de l'appareil livré a été réglée au maximum. Pour la réduire, il suffira de desserrer le bouton (en le desserrant d'un tour complet, la résistance sera à son mimimum).

SCHEMA DES COURROIES (fig.14)

Les schémas de la fig.14 représentent le cheminement des courroies à l'intérieur de l'appareil.

IMMAGAZZINAGGIO

Fig. 11
Per riporre il MT 311 basta svitare la manopola.
Fig. 12
Sollevare l'attrezzo mettendo in verticale la barra posteriore e riavvitare la manopola. Si può anche smontare il sedile dopo aver sganciato la cinghia.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA (Fig. 13)

Per regolare la resistenza, agire sulla manopola posta sul retro del Muscle Trainer.
La resistenza è regolata al massimo in fabbrica. Per avere una minore resistenza, allentare la manopola di un giro.

CINGHIE (Fig. 14)

La figura mostra lo schema di cinghie e pulegge all'interno dell'attrezzo.

FÖRVARING

Bild 11
Lossa låsvredet för det bakre stödbenet.
Bild 12
Lyft upp det bakre stödbenet i upprätt position och dra åt låsvredet. Sitsen kan också vid behov avlägsnas efter att den nedre remmen först lösgjorts.

JUSTERING AV MOTSTÅNDET (bild 13)

Motståndet kan justeras med hjälp av vredet baktill på Muscle Trainern. Vid leveransen är motståndet inställt för maximal belastning. För inställning av minimal belastning skall vredet vridas moturs ett helt varv.

REMMAR

Av bild 14 framgår hur remmarna löper.

SÄILYTYSASENTO

Kuva 11
Löysää takatuen kiristysnuppi.
Kuva 12
Nosta takatuki pysty- eli säilytysasentoon ja kiristä nuppi. Myös penkkiosan voi haluttaessa ottaa pois - tätä ennen on kuitenkin irrotettava alahihna.

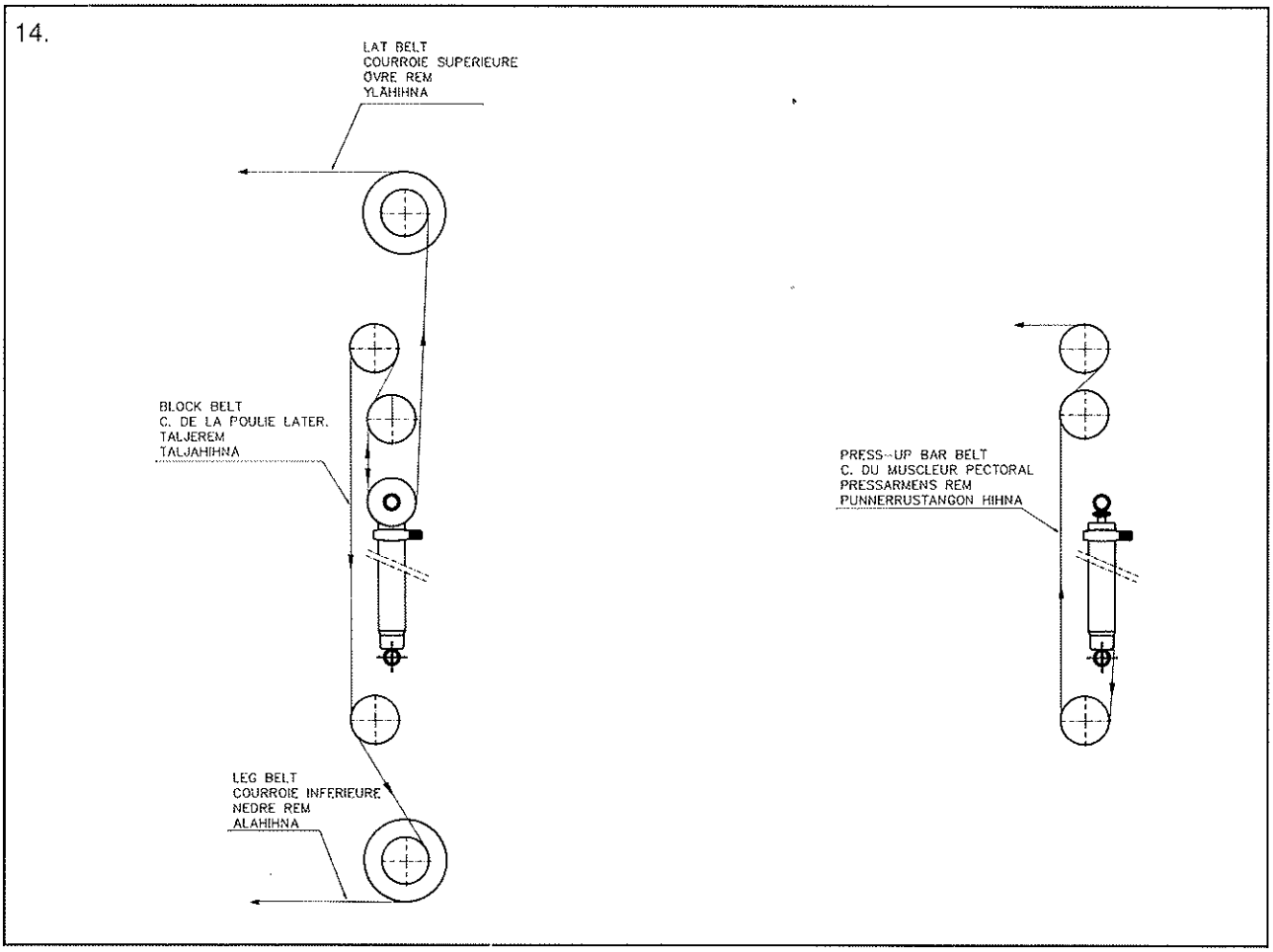
KUORMITUKSEN SÄÄTÖ(kuva 13)

Kuormitusta voi säätää laitteen takana olevasta nupista. Pakkauksesta purettaessa kuormitus on säädetty maksimiin ; kiertämällä nuppia kierros auki kuormitus on minimissään.

HIHNOJEN KULKU(kuva 14)

Kuva 14 osoittaa eri hihnojen kulun laitteen sisällä.

14.



WHAT TO DO IF...

FAULT	CAUSE	WHAT TO DO
upper bar does not return	the strap has stuck	check and if nec. remove the casing - check the condition of the strap
thigh lever does not return	strap caught	see above
press-up bar does not return	strap caught	remove the rear plate if necessary and free the strap - check its condition
none of the above return	springs broken	remove rear plate and replace springs
return motions of above slow	spring broken on one side	see above
frame wobbles in relation to rear support leg	tightening screw of rear support leg loose	tighten screw
base plate wobbles	securing screws loose	tighten screws

WORAN LIEGT ES?

BETRIEBSSTÖRUNG	MÖGLICHER GRUND	BEHEBUNG
Latissimus-Stange wird nicht zurückgeführt	Zugband verklemmt	Zugbandlauf kontrollieren, ggf. oberes Plastikgehäuse abnehmen; Zustand des Bands kontrollieren
Beincurl-Hebel wird nicht zurückgeführt	Band eingeklemmt	siehe oben
Arm-Preßstange wird nicht zurückgeführt	Betr. Zugband verklemmt	ggf. hintere Abdeckungen abnehmen und Band freilegen; Zustand des Bands kontrollieren
Keine der o.a. Stangen/Hebel wird zurückgeführt	Rückführungsfedern gebrochen	hintere Abdeckungen abnehmen und Federn wechseln
Mangelnde Rückführung des Bandes	Feder auf einer Seite gebrochen	siehe oben
Rahmen wackelt gegen die hintere Stütze	Verriegelungsknopf der hinteren Stütze locker	Schrauben festziehen
Fußplatte wackelt	Befestigungsschrauben locker	Schrauben festziehen

---

QUE FAIRE SI...

TROUBLE DE FONCTIONNEMENT	CAUSE EVENTUELLE	MESURE A PRENDRE
La poulie latérale ne remonte pas	La courroie est restée bloquée	Ouvrir si nécessaire le protège-poulies supérieur et vérifier l'état de la courroie
Le muscleur des cuisses ne redescend pas	Courroie bloquée	Voir plus haut
Le muscleur pectoral ne redescend pas	La courroie en question est bloquée	Retirer si nécessaire les plaques arrière et vérifier l'état de la courroie
Tous les troubles mentionnés ci-dessus	Ressorts du vérin cassés	Retirer les plaques arrière et changer les ressorts
Mouvements incomplets	Un des ressorts cassé	Voir ci-dessus
Châssis instable par rapport au pied-support	Vis de serrage du pied-support desserrée	Resserrer la vis
Socle-support instable	Vis de serrage desserrées	Resserrer les vis

COSA FARE SE...

DANNO	CAUSA	RIMEDIO
La barra superiore non ritorna	Cinghia bloccata	Controllare le condizioni della cinghia
I bracci e le gambe non ritornano	Cinghia bloccata	Vedi sopra
Nessuna delle leve ritorna	Molle rotte	Aprire e cambiare le molle
Il ritorno delle leve è lento	Molle rotte da una parte	Vedi sopra
La struttura traballa	Viti lente sulla giuntura della gamba posteriore	Stringere viti
La piattaforma di base traballa	Viti lente sulla piattaforma	Stringere viti

---

VAD GÖR JAG OM...

FUNKTIONSFEL	EVENTUELL ORSAK	ÅTGÄRD
Den övre stången går inte tillbaka upp	Remmen har fastnat	Kolla och avlägsna kåpan vid behov - kolla remmens skick
Benhävararmen går inte tillbaka	Remmen i kläm	Se ovan
Pressarmen går inte tillbaka upp	Remmen i kläm	Lossa bakplåten vid behov och lösgör remmen - kolla remmens skick
Ingen av de ovannämnda går tillbaka	Returfjädrarna av	Lossa bakplåten och byt ut fjädrarna
Returrörelsen har försvagats	Fjädern på ena sidan av	Se ovan
Ramen rör sig i förhållande till det bakre stödbenet	Det bakre stödbenets låsvred löst	Dra åt låsvredet
Fotplattan rör sig	Skruvarna är lösa	Dra åt skruvarna

MITA TEHDÄ JOS...

HÄIRIÖ	SYY	TOIMENPIDE
ylätaljatanko ei palaudu	tangon hihna jäänyt jumiin	tarkista tilanne, tarvittaessa irrota yläkotelo - tarkista hihnan kunto
reisivipu ei palaudu	hihna välissä	ks. edellä
punnerrustanko ei palaudu	ko. hihna jumissa	irrota tarvittaessa taustaprofiilit ja vapauta hihna - tarkista hihnan kunto
mitkään ed. mainituista eivät palaudu	palautusjouset poikki	irrota taustaprofiilit ja vaihda jouset
palatusliike heikentynyt	toisen puolen jouset poikki	ks. edellä
runko heiluu takatukeen nähden	takatuen kiristysruuvi löysällä	kiristä ruuvi
rungon jalustalevy heiluu	kiinnitysruuvit löysällä	kiristä ruuvi

---

NOTE! CHECK THE TIGHTNESS OF SCREWS FROM TIME TO TIME AND TIGHTEN IF NECESSARY. PAY SPECIAL ATTENTION TO THE REAR PLATE SCREWS TO ENSURE THAT THE MUSCLE TRAINER WILL WITHSTAND THE TORSIONAL FORCES EXERTED ON IT.
IF YOU NOTICE ANY FRAYING OF STRAPS, REPLACE IMMEDIATELY!

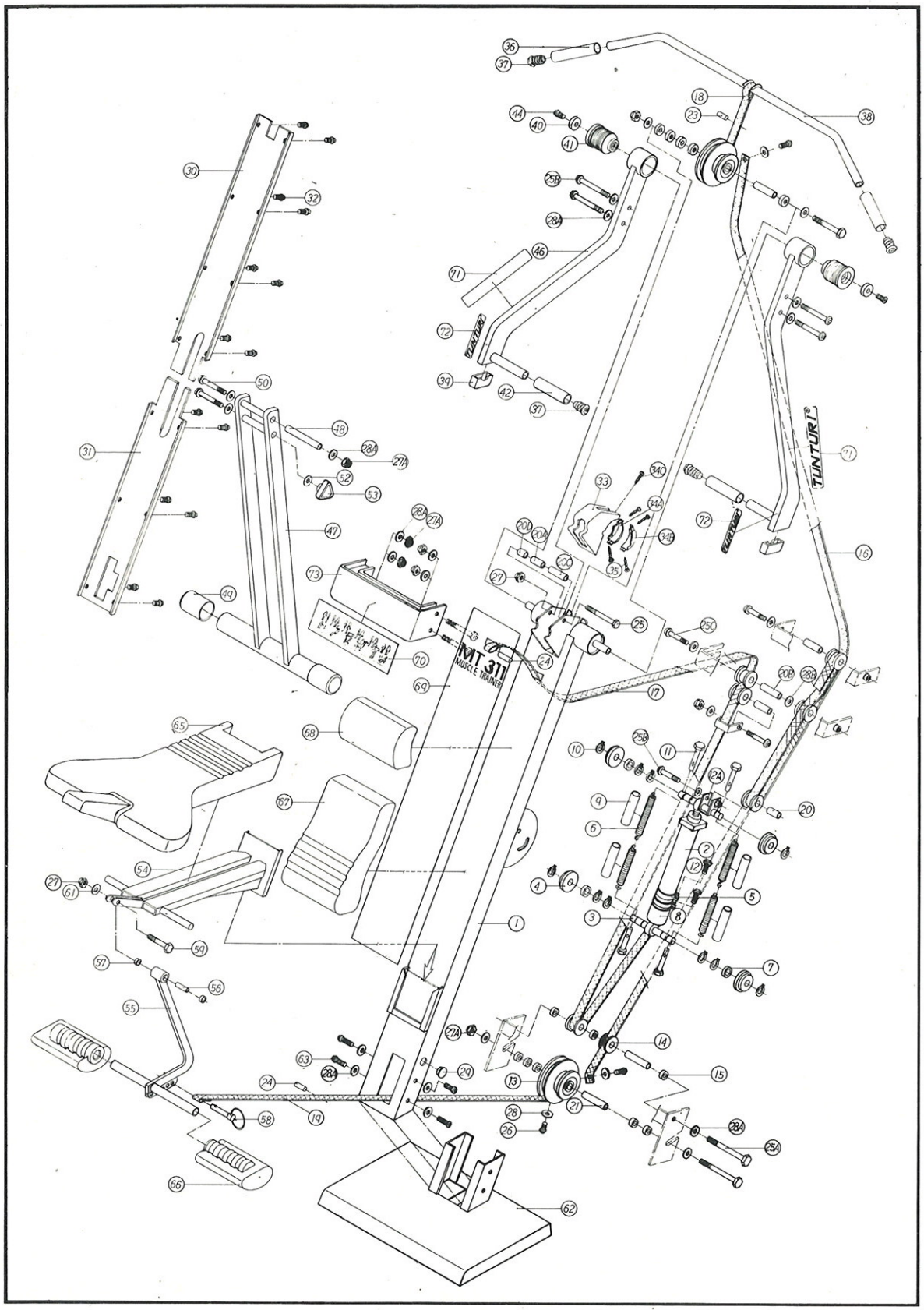
ACHTUNG! VON ZEIT ZU ZEIT SCHRAUBEN AUF FESTEN SITZ ÜBERPRÜFEN UND GGF. NACHZIEHEN. V.A. DIE SCHRAUBEN DER HINTEREN ABDECKUNGEN MÜSSEN GUT FESTGEZOGEN SEIN, DAMIT DAS GERÄT DEN DARAUF WIRKENDEN KRÄFTEN STANDHÄLT.
WENN FESTGESTELLT WIRD, DASS EIN ZUGBAND AUSGEFRANST IST, DAS BAND UNVERZÜGLICH AUSWECHSELN.

ATTENTION! VERIFIER REGULIEREMENT QUE LES VIS SONT BIEN SERREES ET SERRER AU BESOIN. PRENDRE EN PARTICULIER BIEN SOIN QUE LES VIS DES PLAQUES ARRIERE SONT BIEN SERREES, POUR ASSURER QUE L'APPAREIL PUISSE RESISTER AUX PRESSIONS DONT IL FERA L'OBJET.
DES QU'UNE COURROIE COMMENCE A S'EFFILOCHER, LA CHANGER IMMEDIATEMENT!

NOTA! CONTROLLARE DI TANTO IN TANTO CHE LE VITI E I DADI SIANO BEN STRETTI. SOPRATUTTO QUELLE IMPORTANTI DELLA GAMBA POSTERIORE E DELLA PIATTAFORMA.
SE NOTATE ROTTURE O STRAPPI, SOSTITUITE IMMEDIATAMENTE!

OBS! KONTROLLERA DÅ OCH DÅ ATT SKRUVARNA ÄR ÅTDRAGNA OCH DRA ÅT VID BEHOV. VIKTIGT ÄR ATT BAKPLÅTARNAS SKRUVAR ÄR ORDENTLIGT ÅTDRAGNA, FÖR ATT MUSCLE TRAINERN SKA KLARA DE KRAFTER SOM DEN UTSÄTTS FÖR.
OM DU MÄRKER ATT EN REM ÄR FRANSIG, SKALL DEN GENAST BYTAS UT!

HUOM! TARKISTA AIKA AJOIN RUUVIEN TIUKKUUDET JA KIRISTÄ TARVITTAESSA. VARSINKIN TAUSTAPROFIILIEN RUUVIEN PITÄÄ OLLA TIUKASTI KIINNI, JOTTA LAITE KESTÄÄ SIIHEN KOHDISTUVAT VÄÄNTÖPURISTUKSET.
MIKÄLI HUOMAAT JONKUN HIHNAN OLEVAN RISPAANTUNUT, VAIHDA SE VÄLITTÖMÄSTI!



Manufactured for:

TUNTURI®

TUNTURIPYÖRÄ OY
SF - 20760 Piispanristi FINLAND
tel: +358-21-603 111 tlx 62617
fax +358-21-603 323